



Panache de verduras

Ingredientes

- 8 alcachofas
- 8 patatas torneadas
- 4 puerros
- 4 tomates
- 3 pencas de acelga
- 2 zanahorias
- 8 endibias
- 300 grs. de vainas
- 1/4 de kg. de espinacas
- ajos tiernos
- aceite y sal.

Preparación

Cocemos en agua con sal todas las verduras por separado y procurando que los trozos de la más larga no exceda de un dedo de longitud .

Freímos unas rebanadas de tomate que ponemos en el fondo del plato .

Sobre ellas colocamos las verduras y metemos al horno a 160° durante 4 o 5 minutos .

Mientras está la verdura en el horno hacemos un refrito con aceite y ajos tiernos .

Sacamos las verduras del horno y vertemos encima el refrito .

Servimos con cuidado de que nadie se quemé con el plato que estará aún caliente .

.